



Ensalada Templada de Frijoles y Espinacas

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 5 minutos

Costo por porción: \$1.43

Lo que necesita:

Utensilios:

Tazón mediano

- Cuchara para mezclar
- Abrelatas
- Una olla de 1 cuarto de galón
- Tazas & cuchara para medir

Ingredientes:

- 1 paquete de 10 onzas de espinacas frescas, lavadas y secas
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1 chile morrón grande, picado
- 1/3 de taza de aderezo italiano sin grasa
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 taza de queso cheddar rallado, bajo en grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave y seque las espinacas y córtelas en pedazos pequeños del tamaño de un bacado.
4. Ponga las espinacas y los frijoles blancos en un tazón.
5. En una olla de 1 cuarto de galón, caliente el chile morrón con el aderezo, hasta que el aderezo empiece a burbujear.
6. Reduzca el calor y cocine por 2 minutos, revolviendo de vez en cuando.
7. Añada las especias y revuelva bien.
8. Rocíe el aderezo de chile morrón sobre las espinacas y los frijoles. Mezcle el aderezo con las verduras.
9. Rocíe el queso y sirva inmediatamente.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 140	Calorías de grasa 20
%Valor Diario*	
Grasa total 2.5g	4%
Grasa saturada 0.5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 390mg	16%
Total de carbohidratos 21g	7%
Fibra dietética 7g	28%
Azúcares 4g	
Proteínas 11g	
Vitamina A 140%	Vitamina C 110%
Calcio 15%	Hierro 20%